

治療で冷えは解決するのか！

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422

フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

治療で冷えは解消するのか！

前回に引き続き、体の冷えについてお伝えしていこうと思います。

今回は「サーモグラフィーで測ってみた！」です。

なお、今回の実験はスタッフ同士で行ったきわめて母数の少ないものということをご了承くださいますようお願いいたします。

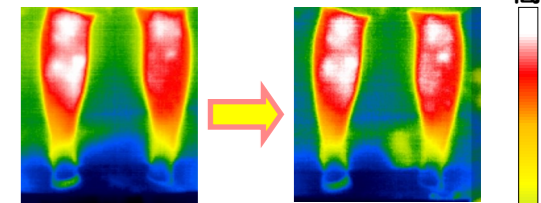
前回もありましたように、施術を受けている最中や、終わった後に患者さんが汗をかいたり、手足があつたまってきたと仰ることは、私たち治療家にとってあるあるです。

心臓が入ってきた分の血液を送り出してくれる反射がありますので、関節のずれや筋肉のこわばりによって、流れにくくなっていた血液が正しい循環に入ると、心臓からの拍出量が増え、血液には体温を運ぶ働きもありますから、ぽかぽかしてくるのではないかとこの事が私たちの考えであります。

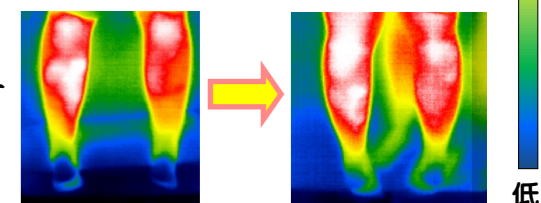
経験上、体温上昇は実感していますが、何をするとどのくらい上がるのか、そしてそれはどのくらい継続するのかを今回計測してみました。

モデル 30代女性 冷えの実感あり

ふくらはぎ～アキレス腱の指圧(3分程度)	3～4℃の上昇
温度上昇範囲	押した部位より2～3センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	2～3℃減少



同部位の鍼治療	4～5℃の上昇
温度上昇範囲	刺した部位より5～10センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	1℃減少



VOICE

60

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

足をけがして他の整骨院に行っていたけど、なかなか治らなくてお母さんにここが良いよって言ってもらってきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

2日で治った！
治ったら走れる様になったし、バレーも出来るようになりました。
電気の治療をやってくれてしびれるのが好きです。
もっと強い電気もやってみたい！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

神の手を持つてる先生がいるから、
その先生に診てもらえば2日で治るからフィット整骨院に来た方が
良いよって言ってあげたい！



孝太朗くん 10歳 男子
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴:足首の捻挫など
治療内容:保険治療
ハイポ"ルテ-シ"電気治療

担当の松本先生から一言



孝太朗くん、インタビューありがとうございました。なかなか治らない足首の捻挫の治療がきっかけでしたね。ちょっとしたきっかけで、すぐに良くなってバレーや遊びを満喫出来ているようで良かったです。ケガをしないのが一番ですが、いつ何があってもフィットがあるから安心して全力で遊び、習い事を楽しんでね！ビリビリ電気治療を準備して待ってるよ～。

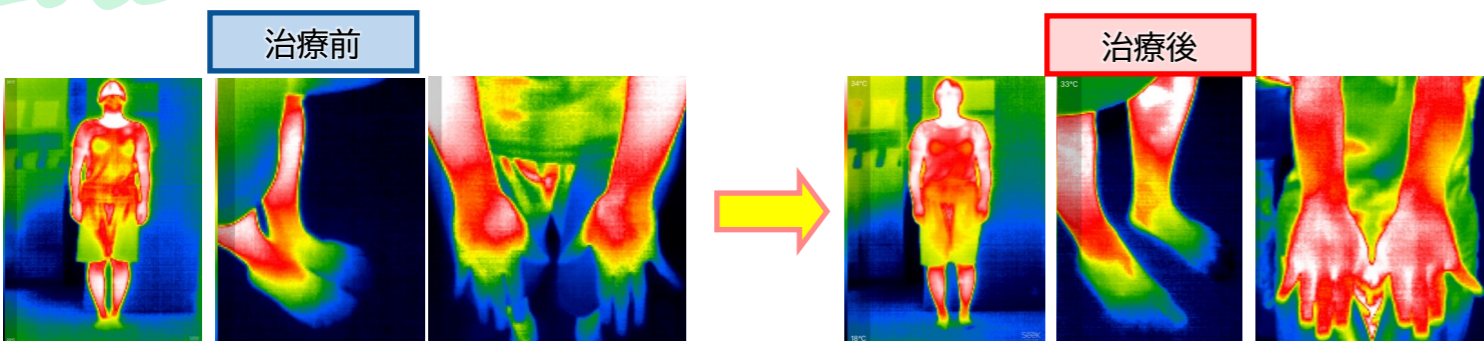
別日に鍼と手技の組み合わせ治療を行いました。

体温上昇に関しては、鍼治療→手技治療でも反対の順番でも5℃以上の上昇でしたが、持続時間に関しては、鍼治療→手技治療の順番で行うと20分後も温度下降はなく、手技治療→鍼治療の順番の際には20分後をピークに下がり始める傾向が見られました。

このことから、手技治療でも鍼治療でも血流改善効果による体温上昇はみとめられるものの、鍼治療は物理的に細胞に傷をつけるため修復しようとする働きが強いことから温度上昇も強く出ることが考えられました。

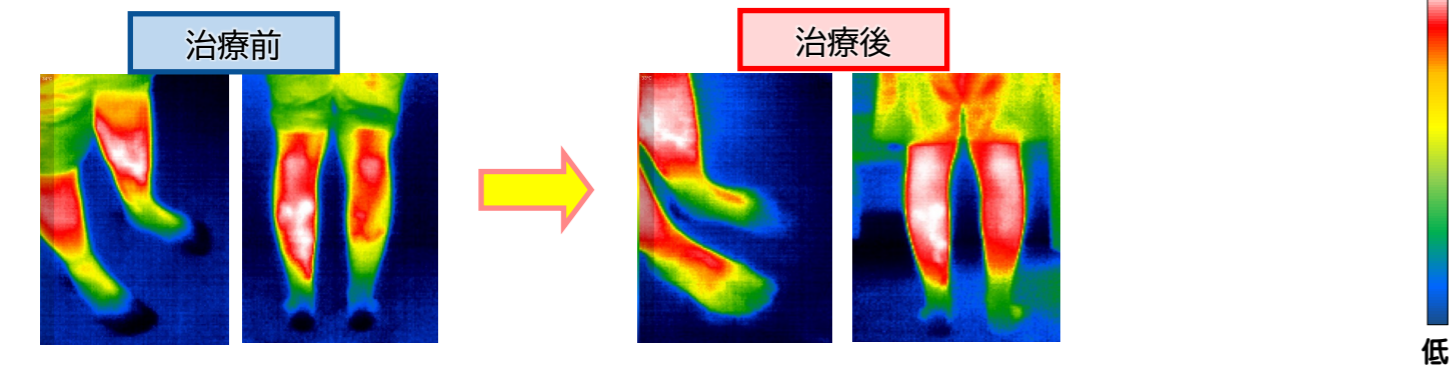
組み合わせによる体温上昇時間の変化については、鍼による深部の刺激から手技による浅部刺激という順番が、より広範囲な血流の改善につながるため、持続時間の違いにつながったのではという仮説を持っています。さらに、手技別のサーモグラフィーがこちらです。

骨盤矯正



骨盤矯正は、腹部の温度が上昇しているのが特徴的です。骨盤矯正の目的はインナーマッスルの活性化がありますので、まさにその部分が動いているという事だと思われまます。さらに、手指の温度も上昇しています。反対に足部は末端まで温度が変化していません。ふくらはぎのあたりは温度上昇みられるので、このモデルさんは足指から足の関節調整がもう少し必要なようです。

リフレクソロジー



下腿部に関しては左右差が少なくなっているのが特徴的です。足部は改善しつつも左右差があるのがこのモデルさんの特徴かもしれません。個人的にはリフレだけではなく、骨盤と組み合わせることでもっと血流は改善すると思います。

今回サーモグラフィーで測ってみて感じたことは、やはり抹消の体温は深部との関係が深いのではないかとこの事です。一生懸命足の先をマッサージしても、足先だけ改善という事も起きにくく、反対に骨盤を整えると手先があったまっています。

体温は、その人の体力のバロメーターでもあります。ウイルスに対する免疫力を上げるためにも、なるべく体を整え、体を動かし、しっかりと体温を上昇させて健康を維持していきましょう。



なかやま先生の
ジュニアアスリートのための体の使い方！

やったら良いこと、やってはいけないこと

スポーツにおいてやったほうがいいな~と思うことは、動画を取って自分のプレーを見てみることに。今は簡単に携帯で動画が取れるようになっていい時代になりました(笑) 動画を撮ってそれを見る効能は、やはり客観化ですね。自分の感覚(今の動きはこうなってるはず、イメージ像)と実際の映像を見比べてその差を知ることです。あれ?もっとうなってると思ったんだけどか、あこがれの選手と何がこんなに違うんだろうな~?と考えることができます。



次にやってはいけない事。

色々あるとは思いますが、みんながやりがちでこれは良くないと思うのが、動作を切って考えること。もっと言えば動きの一か所を切り取って意識してやろうとすることです。昔は雑誌の連続写真、今だとユーチューブの一時停止とかになるのかな。この選手のここがかっこいいからマネしたい!とかありませんか? あとはこのシーンで自分の肘が下がってるな、だから次は肘を上げて投げようとか。これ怪我の元ですよ。



少し難しい話になるかもですが、その選手たちはそのシーンでしようとは思ってないのです。必ず意識が先で、現実の動作はあとからついてきます。あくまでも一連の動作の中の一部なのです。だから選手たちはそのシーンの時にはその先のことを考えています。という事はそのシーンの事は選手たちの中ではその前に終わっているという事。

もっと言うと、動きが始まったら終わるまで止めません。だから動きの途中の動作を、そのタイミングで意識することは、連続した動きを止めてしまう事なのです。輪ゴムを想像してみましょう。グーっとひっぱって、おさえている手を離したら飛んでいきますよね。手から離れた輪ゴムがうまく狙ったところに飛んで行かなかったからといって、途中で輪ゴムの軌道を変えられないのと同じで、動きも溜めた力を開放した後は修正は効かないのです。

じゃあどうすればいいの?となると思いますが、自分でできることとしてはとにかく流してみることで。自分の動作も目標の人の動画や正しいと思う動画もです。見る目が養われていくと直感的にどうするか自分の体が教えてくれることがあります。あとは今まで書いてきたエクササイズをやることです。動きができないのはテクニック不足、スキル不足だけでなく、体そのものの問題である場合も多いので。いずれにせよ、のんびり地道にやりましょう!

もちろんスタッフに聞いてもらっても良いです。スタッフが分からなくても動画を送ってもらえれば、僕も動作分析などしてみますし、具体的なアドバイスをスタッフからお伝えできると思うので。もし何かあればお気軽にどうぞ~!



3月21日
(祝・月)

春の不調スッキ/1day



先月行われた祝日限定イベント「fit式 温活day」に続き

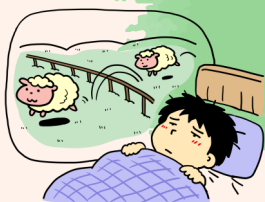
今月も3月21日(祝・月)にイベントを開催します!

今月はこの時期多くの方が悩みを抱える、花粉症と自律神経に効果
抜群のイベントですよ('◇')♪

頭皮の治療を受けた方!!

花粉症or自律神経に効くツボに

円皮鍼(置き鍼)1か所プレゼント



去年は飛散が少なかったスギ花粉ですが、今年が多いようです(_ _)

また、春は1年のうちで寒暖差が一番大きいと言われてています。

気温の変化に対応するため、たくさんのエネルギーを消耗し、交感神経が働きっぱなしになり、体が緊張状態になります。

最近体の疲れが抜けない。だるい。睡眠がうまく取れない。何故かイライラする。

花粉症で鼻がムズムズ、目がかゆい、頭がぼーっとする。こんなお悩みをお持ちの方は是非、頭皮の治療と円皮鍼で春の不調を撃退しましょう!

ご予約お待ちしております♪





フィット紙ツイッター



〈伊藤〉



皆さんこんにちは！今年もコロナに追われあっという間に3月になってしまいました。

(T_T)これから4月にかけて花粉もピークになっていくと思いますが今年も自然免疫で乗り越えていきたいと思います。

〈小林〉

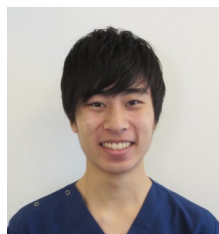


3月は卒業シーズンですね。そして、鍼灸師や柔道整復師の国家試験の合格発表もあります。

わたしたち施術者も試験を受けた時はドキドキでした。そんな過去が懐かしいです。

あんなに勉強したのは人生初で、あれが最後だと思います。(笑)

〈森川〉

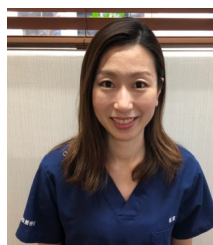


数年前から花粉症疑惑の森川です…

僕は違うと言い張っていますが、花粉症の人はそれは花粉症だよと仲間に入れようとしてきます(認めたくないです)

今年は花粉が多いと聞きましたが、負けないように抵抗しつつ、花粉症のような症状が出た時は小林先生におすすめのツボを聞きまくりたいと思います！！

〈保泉〉



最近、保泉家では手作り餃子がブームです！基本の具を、お肉、ニラ、玉ねぎとその時にあわせて、キャベツや白菜、チーズなど具をいっぱい詰めています(〇)皆さんのおすすめの具がありましたら教えてください。

〈及川〉



3月は待望のセンバツ甲子園が開幕します！地元岩手代表の花巻東高校の佐々木鱒太郎選手が活躍し、待望の優勝旗が東北に来ることを期待しています！ぜひ注目してください！！

〈高橋〉



春が近づいてきましたね！私は3月中旬で受付を卒業します。今まで大変お世話になりました！仲良くしてくれた方、とても嬉しかったです。皆さんと会えなくなるのは寂しいですが、ここで経験したことを糧にして、これからも頑張ります。新年度が近づき忙しくなりますが、お互い身体を大事にしていきましょうね！今まで本当にありがとうございました！！(〇)/~~~~

〈保泉〉



2月は定期テストがあり、長時間、勉強をしていたので身体が固くなってしまいました(〇_〇)

3月はストレッチポールや半身浴をして身体のケアをしていきたいと思います。

また、朝のストレッチも始めたいです！！

〈熊坂〉



3月に入ると春になった気がして冬物をしまい込む癖があるので今年はちゃんと暖かくなってからにしたいと思います。お気に入りのスプリングコートがあるのですが、着るタイミングをはかっている間に暑い季節を迎えます。そんな感じで季節に合った服が着られない人生を送っています。

〈仲平〉



おもちばかり食べていたら太りました(T_T)

ですが…大好きなキングダム2の映画、「キングダム2」が夏に公開されるということで、落ち込んではいられません！！是非、キングダム好きの方いらっしゃいましたら、教えてください(〇)

